



## AVENA, ARROLLADA, RÁPIDA, SECA

Fecha: Octubre 2012

Código: 100465

### DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- La avena de rápida preparación es un cereal seco que no contiene vitaminas y minerales agregados. Necesita ser cocinada antes de consumirse. La avena rápida se puede cocinar en 1 minuto en agua hirviendo.

### EMPAQUE/RENDIMIENTO

- La avena rápida está empaçada en tubos de 42-onzas, lo que rinde alrededor de 10.5 porciones (de ½ taza) de avena rápida.

### ALMACENAMIENTO

- Almacene las bolsas de avena sin abrir en un lugar fresco, limpio y seco.
- Después de abrir, mantenga el paquete cerrado herméticamente.
- Busque la fecha en el paquete que indique “Mejor si se usa por” o “Mejor si se usa antes de”.
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visitar el sitio Web de FDD: <http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm>.

### PREPARACIÓN/COCCIÓN

- Ponga a hervir ½ taza de agua. Vierta y mezcle ½ taza de avena.
- Cocine por 1 minuto.

### USOS Y RECOMENDACIONES

- Cocine la avena con fruta picada y leche baja en grasa o sin grasa en lugar de agua para un desayuno sustancioso.
- La avena rápida puede ser usada en una variedad de platos horneados, como galletas, muffins, panes, y postres.
- La avena rápida puede usarse en lugar de migas de pan en el pastel de carne o en tortitas de pollo o pescado.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ½ taza de avena cocida cuenta como 1 onza en el Grupo de Granos de MyPlate.gov. Para una dieta de 2,000-calorías la recomendación diaria es alrededor de 6 onzas.

### OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- [www.nutrition.gov](http://www.nutrition.gov)
- [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)
- [www.fns.usda.gov/fdd/](http://www.fns.usda.gov/fdd/)

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: ½ taza (117g) de avena arrollada rápida, cocida en agua

#### Cantidad Por Porción

Cantidad Por Porción		% de Valor Diario*	
<b>Calorías</b>	70	<b>Calorías de Grasa</b>	10
		<b>% de Valor Diario*</b>	
<b>Grasa Total</b>	1g		<b>2%</b>
Grasa Saturada	0g		<b>0%</b>
Grasa Trans	0g		
<b>Colesterol</b>	0mg		<b>0%</b>
<b>Sodio</b>	0mg		<b>0%</b>
<b>Total de Carbohidratos</b>	13g		<b>4%</b>
Fibra Dietética	2g		<b>8%</b>
Azúcar	0g		
<b>Proteína</b>	3g		
Vitamina A	0%	Vitamina C	0%
Calcio	0%	Hierro	4%

\* Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

## MUFFINS DE FRUTA Y AVENA

RINDE ALREDEDOR DE 4 PORCIONES

### Ingredientes

- Aceite antiadherente en aerosol
- 1 taza harina
- 2 cucharaditas polvo de hornear
- ½ taza azúcar
- ½ cucharadita sal
- ½ lata (alrededor 15 onzas) fruta, como melocotones o peras, escurridas y picadas
- ¼ taza leche evaporada
- ¼ taza agua
- 1 huevo, batido
- ¼ taza margarina, derretida
- ¼ taza avena rápida
- 1 cucharada margarina, derretida
- ¼ cucharadita canela
- 2 cucharadas azúcar

### Preparación

1. Precaliente el horno a 400°F. Cubra un molde de muffin con aceite antiadherente en aerosol o forre con moldes de papel para muffins.
2. En un tazón grande, combine harina, polvo de hornear, ½ taza de azúcar y sal. Incorpore la fruta y revuelva hasta que esté cubierta.
3. En un tazón aparte, combine la leche, agua, huevos, y ¼ taza margarina. Viértalo en la mezcla de harina.
4. Coloque la masa con una cuchara en los moldes de muffins (cada molde debe estar a medio llenar).
5. En un tazón pequeño, mezcle la avena, 1 cucharada de margarina, canela y 2 cucharadas de azúcar. Espolvoree uniformemente sobre los muffins.
6. Hornee de 15 a 18 minutos o hasta que al insertar un tenedor o palillo en el centro de los muffins, éste salga limpio.

Información Nutricional para 1 porción (1 muffin) de Muffins de Fruta y Avena			
<b>Calorías</b>	150	<b>Colesterol</b>	25mg
<b>Calorías de Grasas</b>	50	<b>Sodio</b>	190mg
<b>Grasa Total</b>	6g	<b>Total de Carbohidratos</b>	23g
<b>Grasa Saturada</b>	2g	<b>Fibra Dietética</b>	1g
		<b>Azúcar</b>	12g
		<b>Proteína</b>	2g
		<b>Vitamina A</b>	64 ER
		<b>Vitamina C</b>	1mg
		<b>Calcio</b>	66mg
		<b>Hierro</b>	1mg

*Receta adaptada de Commodity Supplemental Food Program Cookbook*

## ALBONDIGAS ITALIANAS

RINDE ALREDEDOR DE 6 PORCIONES

### Ingredientes

- 1 lb carne molida magra
- 1 huevo
- ¼ taza avena rápida
- 1 cucharada polvo ajo
- 2 cucharaditas sazónador italiano en polvo
- ½ cucharadita pimienta negra
- ½ cucharadita sal
- ⅛ cucharadita de comino (si desea)
- ¼ taza mantequilla de maní
- Aceite antiadherente en aerosol

### Preparación

1. Precaliente el horno a 325°F.
2. En un tazón de mezclar grande, combine todos los ingredientes. Si usa comino, agréguelo también. Mezcle bien.
3. Forme bolitas de 1 pulgada con la mezcla de carne.
4. Cubra una bandeja para hornear con aceite antiadherente en aerosol. Coloque las albóndigas sobre la bandeja para hornear forrada con papel aluminio.
5. Hornee de 20 a 30 minutos, o hasta que estén doradas.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 3 albóndigas) de Albóndigas Italianas			
<b>Calorías</b>	220	<b>Colesterol</b>	90mg
<b>Calorías de Grasa</b>	150	<b>Sodio</b>	260mg
<b>Grasa Total</b>	16g	<b>Total de Carbohidratos</b>	3g
<b>Grasa Saturada</b>	6g	<b>Fibra Dietética</b>	1g
		<b>Azúcar</b>	0g
		<b>Proteína</b>	15g
		<b>Vitamina A</b>	12 ER
		<b>Vitamina C</b>	0mg
		<b>Calcio</b>	22mg
		<b>Hierro</b>	2mg

*Receta adaptada de Food.com*